

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TERPADU SUBSTANSI GIZI
DAN MODEL KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



oleh
Ari Irawan
NIM 1500351

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TERPADU SUBSTANSI GIZI
DAN MODEL KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

Oleh
Ari Irawan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ari Irawan
Universitas Pendidikan Indonesia
Bandung, Agustus 2019

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau dengan cara lainnya tanpa seijin penulis

ARI IRAWAN

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TERPADU SUBSTANSI GIZI
DAN MODEL KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

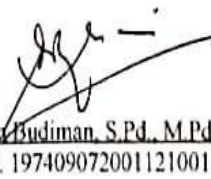
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd.
NIP. 195806201986011002

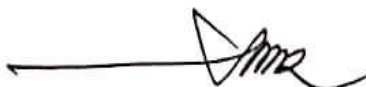
Pembimbing II



Didi Budiman, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409072001121001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Departemen Pendidikan Olahraga
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Agus Mahendra, M.A.
NIP. 196308241989031002

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN TERPADU SUBSTANSI GIZI DAN MODEL KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas 5 SDN 01 Cipanas Cisarua Kabupaten Bandung Barat)

ARI IRAWAN

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemahaman gizi siswa yang berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani. Ini disebabkan pembelajaran masih berpusat pada guru, kurang aktivitas dan kurang bermakna. Penelitian ini bertujuan khusus untuk mengetahui tentang asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga menjadi bugar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Mc. Taggart. Dilaksanakan dalam 3 siklus setiap siklus 2 tindakan, kecuali siklus 3 penelitian ini diberhentikan karena atas dasar seluruh siswa telah mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan studi dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 01 Cipanas yang berjumlah 22 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman gizi siswa, yaitu ketuntasan pemahaman gizi pada prasiklus adalah 32%, siklus I tindakan 1 adalah 41%, siklus I tindakan 2 adalah 55%, siklus II tindakan 1 adalah 73% siklus II tindakan 2 adalah 91%, siklus III tindakan 1 adalah 95%. Selain itu, ada peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu pada prasiklus: predikat C=18%, D=55%, dan E=27%. Pada siklus I tindakan 1: predikat C=41%, dan D=59%. Pada siklus I tindakan 2: predikat B=41%, C=32%, dan D=27%. Pada siklus II tindakan 1: predikat B=45%, C=32%, dan D=23%. Pada siklus II tindakan 2: predikat B=55%, dan C=45%. Dan Siklus III tindakan 1: predikat B=64%, dan C=36%. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran terpadu substansi gizi dan model kebugaran jasmani dapat meningkatkan pemahaman gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 01 Cipanas.

Kata kunci : pembelajaran terpadu, gizi, kebugaran jasmani

IMPLEMENTATION OF INTEGRATED LEARNING MODELS OF NUTRITION SUBSTANCE AND FUNCTIONALITY MODEL IN ELEMENTARY SCHOOL

(Classroom Action Research in Class 5 Students at SDN 01 Cipanas Cisarua,
Kabupaten Bandung Barat)

ARI IRAWAN

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of understanding of nutrition students that negatively impact physical fitness. This is due to the learning is centered on the teacher, less activity and less meaningful. This study aims specifically to find out about the nutrition needed by the body to be fit. The method used was classroom action research model and Mc Kemmis. Taggart. Executed in three cycles each cycle 2 action, unless the cycle 3 peneleitian dismissed because on the basis of all of the students have achieved the target set by the researchers. Data were collected through observation, testing, and documentation. The subjects were fifth grade students of SDN 01 Cipanas amounting to 22 people. The results show that there is an increased understanding of student nutrition, ie completeness understanding of nutrition at prasiklus is 32%, the first cycle of action 1 was 41%, the first cycle of action 2 was 55%, the second cycle was 73% action 1 action 2 second cycle was 91%, the third cycle of action 1 was 95%. In addition, there is an increased level of physical fitness of students, namely on prasiklus: predicate C = 18%, D = 55%, and E = 27%. In the first cycle of action 1: predicate C = 41%, and D = 59%. In the first cycle of action 2: predicate B = 41%, C = 32%, and D = 27%. In the second cycle of action 1: predicate B = 45%, C = 32%, and D = 23%. In the second cycle of action 2: predicate B = 55% and C = 45%. And Cycle III action 1: predicate B = 64% and C = 36%. Based on the results of data processing, it can be concluded that the application of integrated learning model substance of nutrition and physical fitness models to enhance understanding of nutrition and physical fitness level of fifth grade students of SDN 01 Cipanas.

Keywords: integrated learning, nutrition, physical fitness

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
2.2 Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	11
2.3 Model Pembelajaran Terpadu	13
2.4 Model Kebugaran Jasmani	17
2.5 Materi Pendidikan Jasmani	19
2.6 Kerangka Pikir Penelitian	25
2.7 Definisi Operasional	25
2.8 Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	28

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Penelitian	45
4.2 Pembahasan Penelitian	70

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan	76
5.2 Implikasi	77
5.3 Rekomendasi	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
RIWAYAT PENULIS	265

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson W, Lorin, dan Krathwol R, David. (2010). *Kerangka Landasan Pembelajaran, Pengajaran dan Asesmen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anindya. (2009). *Kebutuhan gizi seimbang anak usia sekolah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azizin. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar; *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2),17-22.
- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc
- Dwiyogo. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Fathoni, A. (2006). *Metode Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Gibney M. *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC; 2009.
- Giriwijoyo S, Zafar SD. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia; 2012.
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK-UNP.
- Halida. (2016). Group Investigation Model (Pembelajaran Terpadu Anak Usia Dini); *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 1 (2), 1-8.
- Hopkins, D. (2011). *Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Juliantine, dkk (2015). *Model–Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang warli Artika.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Laksitarini, N. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Terpadu dan Kemandirian Belajar Terhadap Kemampuan Menulis Deskripsi; *JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 7(2), 283-297.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

- Mardiana, dkk. 2008. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Murfiah, U. (2017). Model Pembelajaran Terpadu di Sekolah Dasar; *Jurnal Pesona Dasar*, 1(5), 57-69.
- Muslich, M. (2014). *Melaksanakan PTK itu Mudah*. Jakarta: Bumi Aksara
- Permana, R. (2016) Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi; *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119-129
- Permendikbud. (2016). *Panduan Penilaian untuk Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta: Permendikbud.
- Priansa, D.J. (2015). Manajemen Peserta Didik dan Model Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Putra, dkk. (2016). Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; *Penjas Dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 377-389
- Rafianto. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 004 Teluk Nilap Kecamatan Kubu Babusslam, *Jurnal PJKR Universitas Riau*, 1-11.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Ratnawulan & Rusdiana. (2015). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Samsudin. (2008). *Penbelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera
- Saptani, E. (2007). Pengaruh Latihan Lari di tempay di iringi Irama Musik terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warungketa Sumedang. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudjana. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharjana. (2008). Kebugaran Jamani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. Yogyakarta: Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sulistiono, A. A,. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20 (2), 223-233.

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu da Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sundayana, Wachyu. (2014). *Pembelajaran Berbasis Tema. Panduan Guru dalam Mengembangkan Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Erlangga.

Syafrizar. 2009. *Gizi Olahraga*. Padang. FIK: UNP.

Sa'adah, dkk. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang; *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3 (3), 460-465.

Trianto, 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara.

Trianto. (2014). *Model Pembelajaran Terpadu. Konsep Strategi dan Implementasinya dalam KTSP*. Jakarta: Bumi Aksara.

Widoyoko, E.P. (2016). *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.